



1 (土) SAT



和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	オムレツ ●クリームパスタ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ	間食	酒饅頭
昼食	牛肉野菜炒め ●さつまいものレモン煮 ●なすの揚げだし ●赤飯 ●味噌汁				
夕食	刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:67.2g 脂質:35.2g 食塩相当量:8.2g


2 (日) SUN



和朝食	さつまいもの煮物 ●温泉卵 ●昆布巻	洋朝食	ウイナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ	間食	紅茶ゼリー
昼食	あじのムニエル ポン酢ソース ●春野菜のサラダ いちごドレッシング添え ●ご飯 ●スープ				
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●五目豆腐 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:64.1g 脂質:31.6g 食塩相当量:9.3g


3 (月) MON



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	間食	クッキーとココア
昼食	麻婆豆腐 ●海老とアスパラ炒め ●マンゴー ●ご飯 ●スープ				
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●いんげんのおかか和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:59.1g 脂質:33.2g 食塩相当量:8.2g


4 (火) TUE



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウイナー ●食パン ●スープ	間食	二色練りようかん
昼食	さわらめし ●長芋の肉味噌がけ ●パン缶 ●味噌汁				
夕食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●大根とホッキ貝の酢の物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:56.3g 脂質:29.6g 食塩相当量:8.7g


5 (水) WED



和朝食	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	間食	いちごのロールケーキ
昼食	豚の生姜焼き ●玉子豆腐 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	メバルの煮付け ●大豆ひじき煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,659kcal たんぱく質:63.0g 脂質:44.7g 食塩相当量:8.0g


6 (木) THU



和朝食	ブリの照り焼き ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ	間食	プリン
昼食	サーモンソテー白ワインソース ●豆腐サラダ ●バナナ ●パン2種 ●スープ				
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●白菜のお浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁				

エネルギー:1,529kcal たんぱく質:63.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:7.3g

7 (金) FRI



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種	間食	黒糖饅頭とじゃこせんべい
昼食	肉じゃが ●ほうれん草のピーナツ和え ●松前漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁				
夕食	あじの塩焼き ●さつまいもの甘煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:65.3g 脂質:23.3g 食塩相当量:8.9g



御献立表

OKONDATE

2023
4月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



春野菜のサラダ いちごドレッシング添え

春野菜を使用した一皿で野菜量75gが摂れるサラダです。甘酸っぱいいちごドレッシングはサラダとの相性抜群です。

季節のおやつ Seasonal Dessert



いちごのロールケーキ

ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームで包んだ、厨房スタッフの手作りロールケーキです。



栄養士のひとこと

春の日差しが心地よい季節となりました。今月はいちごを使用したサラダやおやつが登場します。いちごは江戸時代末期にオランダ船によって持ち込まれたのがはじまりだといわれています。いちごにはビタミンCが豊富でみかんやグレープフルーツの約2倍あります。また表面にあるツブツブは種ではなく一つ一つが果実で200個~300個の果実が集まった「集合果」です。そんな意外と知られていない一面もあるいちごを様々な楽しみ方で味わっていただけたらと思います。




こだわり 季節のフルーツ

果物はお好きですか?そのまま食べられるお手軽さと十分な甘さを感じさせるみずみずしさは想像するだけでほっぺたが落ちそうになってしまう。そんな果物をより美味しく食べるには、旬を逃さないこと。そして最適な調理と私たちは考えています。同じ果物もケーキやジュースと形が変わると味も大きく変わりますよね。旬な素材を食べやすく、最適な調理で美味しさを皆さんへお届けしていきます。

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※衛生管理上、6月中旬~9月中旬、12月~2月下旬の期間の刺身の提供を控えていただいております。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。


8 (土) SAT



和朝食	じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●新玉ねぎスープ ●コールスロー ●キウイヨーグルトと緑野菜のジュース	間食	ミルクレープ いちご添え
夕食	刺身盛り合わせ ●レバーの甘辛煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:62.2g 脂質:46.0g 食塩相当量:8.6g


9 (日) SUN



和朝食	つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	天丼 ●汲み上げ湯葉 ●昆布巻 ●赤だし味噌汁	間食	黒ごまプリン
夕食	豚角煮 ●白菜の辛子和え ●べったら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:54.5g 脂質:46.8g 食塩相当量:8.9g

10 (月) MON



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆	洋朝食	ウイナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ
昼食	行事食 春御膳 ●刺身盛り合わせ ●煮物 ●ローストビーフ ●菜の花の辛子酢みそ ●筍ごはん ●もずくのお吸い物 ●桜ゼリー	間食	黒棒
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●豚と白菜の旨煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:63.7g 脂質:33.3g 食塩相当量:8.0g

11 (火) TUE



和朝食	あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物	洋朝食	クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	カレーの照り焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●菜の花の菜種和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼 黒豆茶
夕食	牛肉炒め ●白胡麻豆腐 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:65.5g 脂質:30.9g 食塩相当量:7.4g


12 (水) WED



和朝食	車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	和風だしの効いたカレーうどん ●なす利休煮 ●バナナ	間食	アーモンド ケーキ
夕食	さわらの西京焼き ●高野豆腐 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,569kcal たんぱく質:58.4g 脂質:49.3g 食塩相当量:8.6g


13 (木) THU



和朝食	はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ
昼食	ポークソテー シャルキュティエール風 ●洋梨缶 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●スープ	間食	ふんわり ワッフル
夕食	赤魚のはぶて焼き ●牛肉と大根煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,601kcal たんぱく質:61.8g 脂質:42.3g 食塩相当量:7.7g

14 (金) FRI



朝食	だし巻き玉子 ●きんぴらごぼう ●納豆	洋朝食	温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種
昼食	鯖の味噌煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物	間食	さくら杏仁
夕食	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,467kcal たんぱく質:58.9g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.5g



御献立表

OKONDATE

2023
4月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



10日
(月)

行事食 春御膳

彩り鮮やかな春の味覚を
ふんだんに盛り込みました。
おいしい春を
お楽しみください。



お献立

● **刺身盛り合わせ**
刺身の定番まぐろと春が旬の
真鯛の盛り合わせです。

● **ローストビーフ**
やわらかなローストビーフを
お膳に詰めて、バルサミコ
ソースをかけました。

● **菜の花の辛子酢みそ**
菜の花独特の苦み成分には、
老廃物を排泄する働きや新陳
代謝を促す働きがあります。

● **煮物**
縁起の良い海老が
入った華やかな春の
煮物です。

● **筍ごはん**
季節の筍と油揚げの入った、
春らしい炊き込みご飯です。

● **もずくのお吸い物**
春が旬のもずくと豆腐
のお吸い物です。

● **桜ゼリー**
桜がほのかに
香る春らしい
ゼリーです。



13日
(木)

新メニュー New Menu

ポークソテー シャルキュティエール風

柔らかい豚ロース肉に旬の新玉ねぎを
たっぷり使用したシャルキュティエール
風ソースをかけました。
『シャルキュティエール』は『豚肉屋風の』
という意味でフランス伝統のソースです。

昼食

15

(土) SAT



和朝食 ブリの照り焼き
●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

洋朝食 目玉焼き
●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食 豚ロースの塩こうじ焼き
●いんげんの生姜和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 握り寿司
●五目豆腐 ●なすの揚げだし ●味噌汁

間食 バームクーヘン

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:65.6g 脂質:47.0g 食塩相当量:8.5g

16

(日) SUN



和朝食 じゃがベーコン
●がんもの含め煮 ●つぼ漬

洋朝食 じゃがベーコン ●カニ風味サラダ
●チキンナゲット ●食パン ●スープ

昼食 オムライス ハヤシソース
●サラダ ●野菜ジュース ●スープ

夕食 カレイの煮付け
●もやしとハムのお浸し ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁

間食 苺アイス

エネルギー:1,569kcal たんぱく質:53.6g 脂質:37.6g 食塩相当量:9.1g

17

(月) MON



和朝食 肉団子と白菜煮
●油揚げとぜんまい煮 ●昆布巻

洋朝食 スパニッシュオムレツ ●食パン
●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ

昼食 鶏ももの照り焼き
●ちぎり天煮物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 しらす丼
●ブロッコリーの白和え ●かぶのかにあんかけ ●豚汁

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:58.9g 脂質:33.1g 食塩相当量:8.5g

18

(火) TUE



和朝食 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬
●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔

洋朝食 ミネストローネ ●タラモサラダ
●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

昼食 海老チリ
●もやしとハムの中華サラダ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

夕食 牛肉とごぼうの柳川風
●卵の花 ●きゅうりぬか漬 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃババロア

エネルギー:1,563kcal たんぱく質:53.9g 脂質:37.9g 食塩相当量:8.9g

19

(水) WED



和朝食 厚揚げの煮物
●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ
●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポターージュ

昼食 味わい紀行 高知県
●かつおの薫焼き ●鶏炭火焼き柚子胡椒 ●四方竹の煮物
●ご飯 ●どろめ汁 ●ゆず茶ゼリー

夕食 金目鯛の煮付け
●オクラのお浸し ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言パウンドケーキ

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:67.3g 脂質:29.8g 食塩相当量:7.9g

20

(木) THU



和朝食 あじの干物
●冬瓜のあんかけ ●しば漬

洋朝食 チキンピカタ
●クリームパスタ ●食パン ●スープ

昼食 タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース
●新玉ねぎサラダ ●ピーツといちごのジュース ●ご飯 ●スープ

夕食 牛丼
●いんげんの白和え ●田楽味噌大根煮 ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,639kcal たんぱく質:62.5g 脂質:48.5g 食塩相当量:8.6g

21

(金) FRI



朝食 いわしの梅煮
●大根のそぼろ煮 ●納豆

洋朝食 野菜スープ
●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

昼食 東京醤油ラーメン
●シューマイ ●人参ナムル ●白桃缶

夕食 サーモンのけんちん蒸し
●ブロッコリーの胡麻和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:68.7g 脂質:42.2g 食塩相当量:10.4g



御献立表

2023 4月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

昼食

味わい紀行 高知県



19日 (水)

四国の南部、太平洋側に位置する高知県。黒潮が打ち寄せる長い海岸線や四万十川、緑深い山々など、豊かな自然の恵みを受けた食材の宝庫でもあります。そんな高知県で親しまれている料理をご用意しました。

お献立

- **かつおの薫焼き** 高知県は全国一のかつおの消費量を誇り、一人当たりの消費量は全国平均の5倍以上とされています。土佐湾岸近くまで流れ込む豊かな黒潮の流れが、春は初鰹、秋は戻り鰹の群れを連れてくるため、新鮮な鰹が多く流通しています。
- **鶏炭火焼き柚子胡椒** 炭火で焼いた鶏もも肉を柚子胡椒風味のマヨネーズでお召し上がりください。
- **四方竹の煮物** 四方竹とは、高知県の山間部に生える細長くてきれいな黄緑色をしている筍です。竹の切り口が四角形に見えることから「四方竹」と呼ばれています。春の筍のように掘って収穫するのではなく、ひざ下くらいの長さの四方竹をポキッと折って収穫します。
- **どろめ汁** 「どろめ」とは土佐の方言で「いわしの稚魚(しらす)」のことです。しらすは「海で泥の中から目だけを出している」ことや、「時化後の濁った海で多く漁獲され、魚体は透明で見えにくい目だけが確認できる」ことが由来とされています。
- **ご飯**
- **ゆず茶ゼリー** 高知県名産のゆず果汁を使用したゼリーです。

17日 (月)

新メニュー New Menu

ちぎり天煮物

昼食

シンプルでほっとする煮物です。ちぎり天の旨みが野菜にしみ込んでいます。

バイヤーのひとこと



【あさり】
あさりといえば潮干狩りですね。あさは春から初夏にかけて産卵期を迎えます。産卵期を迎えたあさは身が膨らみおいしくなります。GWの潮干狩りは最適なのがわかりますね。あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です。ビタミンB12は貧血を予防する効果に期待が持てると言われており、眼精疲労や肩こりの解消にも期待が持てるようです。その他うま味成分であるタウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。身近にある貝ですが、あさは美味しいだけではない優れた貝なのです。



担当 今村

22

(土) SAT



和朝食 鮭の塩焼き ●さつまいもの甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●ゆず大根

洋朝食 マトウダイのクリームソース ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

昼食 そぼろ三色丼 ●なす利休煮 ●バナナ ●味噌汁

夕食 刺身盛り合わせ ●豚と白菜の旨煮 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 最中

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:65.6g 脂質:33.2g 食塩相当量:7.7g

23

(日) SUN



和朝食 揚げ豆腐 ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

洋朝食 目玉焼き ●ウインナー ●トマト Pasta ●食パン ●スープ

昼食 メンチカツとクリームコロッケ ●ピーマンの塩昆布和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

夕食 あじの煮付け ●大豆の五目煮 ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:55.0g 脂質:34.7g 食塩相当量:10.5g

24

(月) MON



和朝食 赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ

洋朝食 ポークビーンズ ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

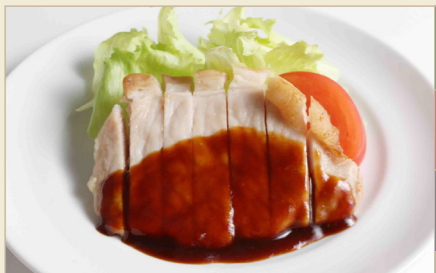
夕食 いわしのみぞれ煮 ●大根と鶏の煮物 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:59.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:7.1g

25

(火) TUE



和朝食 じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ

洋朝食 じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

昼食 四日市名物!厚切りトンテキ ●いんげんの胡麻和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 巻き寿司 ●揚げなすの南蛮漬 ●菜の花の菜種和え ●味噌汁

間食 だら焼き

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:54.9g 脂質:37.6g 食塩相当量:9.8g

26

(水) WED



和朝食 いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬

洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●スープ

昼食 鯛の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつまいもの甘煮 ●ご飯 ●吸い物

間食 豆乳プリン

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:66.6g 脂質:31.5g 食塩相当量:7.7g

27

(木) THU



和朝食 つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

洋朝食 野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 焼きそば ●汲み上げ湯葉 ●白桃缶 ●スープ

夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ ●菜の花と海老の酢味噌和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:53.8g 脂質:43.0g 食塩相当量:10.9g

28

(金) FRI



和朝食 あじの味醂焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

洋朝食 クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

昼食 カレイと春野菜のおろし煮 ●白胡麻豆腐 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 八宝菜 ●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ

間食 京わらび餅

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:57.8g 脂質:31.0g 食塩相当量:7.7g



御献立表

OKONDATE

2023 4月

22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え

厚切りのビーフステーキを玉ねぎとしょう油ベースのさっぱりとしたシャリアピンソースでお召し上がり下さい。



29日 (土)



29

(土) SAT 昭和の日



和朝食 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬

洋朝食 マトウダイのクリームソース ●食パン ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ

昼食 肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●キウイ ●ご飯 ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●豆腐のかにあんかけ ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 シュークリーム

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:66.3g 脂質:45.9g 食塩相当量:7.7g

30

(日) SUN



和朝食 さつま揚げの煮物 ●温泉卵 ●昆布巻

洋朝食 ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

昼食 チキンカレー ●コルスロー ●野菜ジュース ●スープ

夕食 鮭の塩焼き ●筑前煮 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:60.1g 脂質:40.5g 食塩相当量:10.2g